



WUPPERVITAL-POST:

im Juli 2023

Rückblick auf unseren 2. Vitalon



Wir freuen uns sehr über die vielen positiven Rückmeldungen von allen, die den Tag entweder als Teilnehmer oder als Teil des Organisationsteams gemeinsam erlebt und erfolgreich gestaltet haben. Dazu erst einmal ein ganz großes DANKESCHÖN an das ganze ehrenamtliche Team von 42 Trainer- und Helfer*innen von Wuppervital und dem Barmer Verschönerungsverein sowie unseren Sponsoren und Unterstützern wie Babtec, Beuthel, Karl Deutsch mit dem Velotaxi vom Sportpark Eskesberg, der Fahrradmeisterei, das Sportforum, die Bergische Krankenkasse, Roll dich fit usw.

An unserem 2. Vitalon haben 91 Teilnehmer*innen mitgemacht und es gibt sicher viele Gründe dafür, dass es so wenige waren (es war sehr warm, viele andere Veranstaltungen an dem Tag, Anmeldung im Vorfeld usw.). So haben wir uns auch unter Abwägung des zeitlichen und finanziellen Aufwands, besonders im Vorfeld, entschieden, nicht mehr eigene Veranstaltungen in dieser Größenordnung durchzuführen, weil so keine Kalkulationsgrundlage gegeben ist.



Natürlich möchten wir uns weiter auch für die notwendige Öffentlichkeitsarbeit und das Zusammenführen unserer Gruppen in Wuppertal präsentieren. Aktuell denken wir mehr daran, uns bei anderen Großveranstaltungen mit einzubringen. Es gibt schon erste Ideen, z.B. beim Frühlingsfest des Barmer Verschönerungsvereins am 1. Mai 2024 unseren 3. Vitalon zu gestalten.

Spaßradeln – Erwachsene lernen (wieder) Rad zu fahren

Wer ohne Angst Rad fahren möchte, aber das entweder in ihrer Kindheit und Jugend nicht gelernt hat oder z.B. auf Grund einer Sturzerfahrung länger nicht gefahren ist und nun neues Vertrauen in seine Fähigkeiten sucht, findet seit dem Frühjahr bei Wuppervital das Kursangebot „Spaßradeln“. Die Kurse werden auf dem öffentlich nicht zugänglichen Gelände der Jugendverkehrsschule in Vohwinkel durchgeführt.

Am 20. Mai startete der erste Kurs unter der Leitung von Rainer Stephan mit Unterstützung von Klaus Helmke von der Radfahrschule des ADFC Düsseldorf mit 8 Teilnehmerinnen und einem Teilnehmer. Nach drei Stunden drehten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre



„Platzrunden“. Am 10. Juni vertieften wir die Beherrschung des Fahrrades um für die Teilnahme am öffentlichen Verkehr wichtige Fähigkeiten und wagten uns schließlich am 8. Juli mit 4 Absolventinnen auf die Nordbahntrasse, um in der noch etwas geschützten Umgebung am öffentlichen Verkehr teilzunehmen.

Weitere Ausflüge mit dem Rad werden folgen – diese sind dann auch nicht mehr nur für die Absolvent*innen der Kurse geöffnet.

Für den nächsten Kurs am 19. September gibt es noch freie Plätze, Anmeldungen werden unter <https://www.wuppervital.de/spassradeln.html> entgegen genommen. Bei mehr Anmeldungen als Plätzen wird eine Warteliste geführt.

Beuthel Laufgruppe dienstags 17 Uhr am Freudenberg:

Unser Trainer Pierre, der diese Gruppe seit vielen Jahren mit großem Engagement und Erfolg



trainiert hat, muss leider aus beruflichen Gründen seine Aktivitäten bei uns beenden. Er war ein außergewöhnlicher Trainer, der weit über das Joggen hinaus mit seiner Begeisterung und seiner netten Art die Teilnehmer, egal bei welchem Wetter dazu motiviert hat, regelmäßig sich seinen Runden durch den Wald anzuschließen. Wir freuen uns sehr, dass wir mit

der Alrun (die bisher schon die FUN RUN Gruppe sonntags um 11 Uhr geleitet hat) eine sehr erfahrene Sportlerin und Förderin des Breitensports gefunden haben, die diese Gruppe nach den Sommerferien übernehmen wird. Wir danken nochmals dem Pierre für die vielen schönen gemeinsamen Jahre und wünschen der Alrun viel Spaß und Erfolg in dieser tollen Laufgemeinschaft.



Dönberg bewegt sich „bald“

Nachdem wir im Tal schon eine Menge bewegt haben, wollen wir uns mal auf die Höhe wagen.



Unser Pilotprojekt ist jetzt der Dönberg. Unter der Flagge von Wuppervital sind die ersten Vorgespräche mit dem Vorstand der Sportfreunde Dönberg und der Freiwilligen Feuerwehr sehr vielversprechend angelaufen. Öffentlich werden wir uns jetzt beim sehr beliebten Feuerwehrfest im August vor großem Publikum darstellen können und die gemeinsame Vision „Dönberg bewegt sich“ und die Bürger*innen, Vereine, Kirche, Schulen, Firmen usw. gezielt mit einbinden. Deshalb jetzt erst mal das „bald“ und wir denken ab Herbst die ersten konkreten Bewegungsangebote anbieten zu können, sofern der Dönberg das so will.

Besonders würden wir uns freuen, wenn aus unseren Reihen der Wuppervitaler*innen dazu auch weitere Vorschläge / Ideen und Möglichkeiten sich hier mit einzubinden ankommen würden.

Wanderreise vom 29. Oktober bis 5. November 2023

Es gibt noch Restplätze!!!

Motiviert durch den steten Blick auf den Atlantik, der frischen Luft um die Nase und den letzten angenehmen Sonnenstrahlen im Jahr, geht es los, um mit viel Spaß und Bewegung das Umfeld der Steilküste mit den wunderschönen Buchten abseits der ausgetretenen Touristenpfade zu erkunden.

Vom 29.10. bis 5.11. gibt es die Möglichkeit, an fünf geführten Wanderungen teilzunehmen, die sich auf ca. 10 Kilometer beschränken und Euch die Besonderheiten der Algarve, abseits der ausgetretenen Touristenpfade, zeigen werden.



Für die Wanderwoche gilt, dass für alle Touren Lunchpakete und Wasser inkludiert sind und abends erwartet euch jeweils ein Essen in verschiedenen typischen portugiesischen

Restaurants. Euer Hotel (das 4 Sterne Hotel Tivoli) liegt im schönen Küstenort Lagos, mit seinen netten Menschen, Restaurants und toller Atmosphäre was einen optimalen Urlaubsort wiedergibt und gleichzeitig auch Ausgangspunkt zu den Touren sein wird.

Die Wanderwoche kostet im Doppelzimmer ca. 1.076 €/Pers (ca. 1.282 € im Einzelzimmer) In den Preisen sind Flug,- Hotel,- Vollverpflegung und Tourenkosten enthalten.

Die genaue Tourenbeschreibung und das Leistungsverzeichnis könnt Ihr bei Interesse unter info@wuppervital.de anfordern.

Spenden für Wuppervital

Am **Freitag dem 4. August** startet ein Spendenmarathon auf der Plattform WirWunderWuppertal. Hierfür stellt die **Stadtsparkasse Wuppertal 25.000,00 €** zur Verfügung. Jede Spende für unser Projekt innerhalb des Aktionszeitraums zählt. Je mehr Spenden wir während des Spendenmarathons sammeln, desto mehr Geld erhalten wir aus dem Aktionstopf der Sparkasse. Damit Deine Spende beim Spendenmarathon berücksichtigt wird, spende bitte am:

Freitag 04. August 2023 zwischen 09:00 Uhr und 23:59 Uhr



Wenn Du spenden möchtest und damit unsere Arbeit und unsere kostenlosen Bewegungsangebote für Alle auch in Zukunft unterstützen willst, bitte einfach auf unserer Homepage www.wuppervital.de die Seite Mitmachen anklicken und dort den Spendenbutton drücken.

Falls Du Unterstützung benötigst, scheue Dich nicht uns anzusprechen.

Wir von Wuppervital freuen uns auf alle zusätzlichen Aktivitäten, die unabhängig von den tollen Gruppen auch weitere TeilnehmerInnen zusammenführen und so unser Motto: **Bewegung mit Begegnung** aktiv unterstützen.

Das gesamte Wuppervital Team